سياحة المشي



صالح محمد الهلابي

الطبعة الأولى

٢٠٢٥م

سياحة المشي

صالح محمد الهلابي

الإهداء

إلى زوجتي الغالية

فوزية صالح الصعب

(أم لولو)

لقد علمتني كيف أصغي لجمال العالم من حولي عبر سياحة المشي، فكنت الملهمة والدافع لاكتشاف متعة السير واكتشاف روعة الأماكن.

أهدي لها هذا الكتاب، تقديرًا وامتنانًا لما منحته لي من إلهام ودعم.



المقدمة

لطالما كان المشي على الأقدام بالنسبة لي أكثر من مجرد وسيلة للانتقال من مكان إلى آخر؛ إنه تجربة شعورية، رحلة تأمل، واكتشاف بطيء وعميق للعالم من حولي.

حين نختار أن نسير بأقدامنا، نقترب من الأرض، من الناس، من التفاصيل الصغيرة التي غالبًا ما تفوتنا عندما نمرّ سريعًا خلف نوافذ السيارات أو وسائل النقل العامة. المشي يكشف لنا خفايا المكان، همساته، رائحته، وصوته... يجعلنا نعيش اللحظة بكل حواسنا.

في هذا الكتاب، لا أنوي تقديم دراسة علمية عن فوائد المشي الصحية، فذلك موضوع واسع وله من المتخصصين من فصّلوه وأثبتوا علاقته المباشرة بتحسين الحالة البدنية والنفسية. كما أنني لن أتحدث عن رياضة المشي في الطبيعة

(الهايكنغ)، رغم أنها من أكثر التجارب التي أعشقها وأمارسها كلما سنحت الفرصة، لما تحمله من مغامرة ومتعة وارتباط بالطبيعة البكر. (الهايكنغ) رياضة لها خصوصيتها، تجهيزاتها، وأسلوبها الخاص.

ما أود أن أشاركه هنا هو شيء مختلف... تجربة قريبة من القلب والعين، وهي "المشي السياحي الصحي" كما أحب أن أسميه. هذه التجربة البسيطة، التي لا تتطلب لياقة خارقة أو تجهيزات خاصة، لكنها في الوقت ذاته غنية ومليئة بالمفاجآت، وهي التي أمارسها كلما كنت في رحلة أو زيارة لمدينة جديدة.

يبدأ كل شيء منذ لحظة استيقاظي في صباح جديد بمكان جديد. أقرر أن أضع هاتفي على وضع الطيران، أرتدي حذاءً مريحًا، وأفتح باب السكن لأبدأ مغامرة من نوع مختلف. لا وجهة واضحة، لا جدول صارم، فقط خطة واحدة: الابتعاد عن وسائل النقل، والاكتفاء بالمشي،

وترك قدميّ تقوداني في شوارع المدينة، أزقتها، حدائقها، وأحيانًا حتى أطرافها.

في كل مدينة زرتها، عشت هذه التجربة بوجه مختلف. كنت ألتقي وجوهًا لا تُنسى، أشم روائح الخبز الطازج من مخابز صغيرة لم أكن لأراها من السيارة، أستمع لعزف فنان شارع، أو أشاهد طفلاً يركض وراء حمامة في ساحة عامة. أكتشف متاحف لم تذكرها كتيبات السياحة، وأدخل مكتبات صغيرة زاخرة بالحكايات، أو أجلس على مقعد خشبي في زاوية حديقة وأراقب الناس بصمت.

المشي منحني منظورًا مختلفًا للسياحة؛ لم أعد أبحث عن الأماكن الأشهر فقط، بل صرت أبحث عن الإحساس الأعمق بالمكان، عن نبضه، عن روحه التي لا تُلمس إلا على الأقدام.

هذا الكتاب هو دعوة مفتوحة لاكتشاف العالم ببطء، بأنفاس أهدأ، وبعيون أكثر انتباهاً. هو من مدونة رحلاتي الشخصية التي قضيتها في مدن

مختلفة، عبر طرق لم تكن دائمًا مرصوفة، لكنها كانت دومًا مليئة بالقصص.

صالح محمد الهلابي

الرياض

١/٥/٢٠٢٥م

الخطوة الأولى



لماذا نمشي ونحن ذهبنا لنرتاح؟

قد يتساءل البعض: لماذا نمشي في السفر بينما نحن في الأصل قد سافرنا للراحة؟ أليست الراحة هي الهدف من الإجازة؟ أليس من المنطقي أن نركن إلى الكسل ونترك أجسادنا تستريح من تعب الأيام؟

هذا السؤال في ظاهره منطقي، لكن في جوهره يحتاج إلى وقفة وإعادة نظر.

الراحة، حين تكون مفرطة، تتحول تدريجيًا إلى خمول. وما إن نغرق في هذا الخمول حتى نصبح أكثر توترًا، وأقل هدوءًا. المفارقة أن الراحة الزائدة قد تسرق منا راحة البال.

كم مرة جلست في فندقك لساعات طويلة، تظن أنك "ترتاح"، بينما عقلك يتقلب في أفكار لا تهدأ، ويصيبك أرق خفي لا تعرف مصدره؟ **هنا يأتي دور المشي.**

المشي ليس ضد الراحة، بل هو طريق إليها.
إنه نوع آخر من الاستجمام، لكنه أكثر عمقًا وصدقًا.
حين نمشي، تبدأ أذهاننا بالتصفية، ونبتعد عن ضجيج الشاشات، وتبدأ التفاصيل الصغيرة في الظهور.
شجرة باسقة، طفل يبتسم، بائع يرحّب، سماء تتغير ألوانها، أو عطر ينساب من نافذة مفتوحة.

المشي دعوة مفتوحة للتأمل في خلق الله، وفي أنفسنا أيضًا. هو لحظة صامتة، لكنها مليئة بالصوت الداخلي. في كل خطوة نبتعد عن منطقة الركود، ونقترب من منطقة الوعي والحياة.

إنه ليس فقط تحريكًا للجسد، بل هو تحفيز للعقل، وترويض للنفس، ومصالحة مع الذات.

لسنا بحاجة لأن نكون فلاسفة حتى نفهم فلسفة المشي. كل ما نحتاجه هو أن نتحرك. أن نخرج من منطقة الراحة المعتادة، وندخل إلى

منطقة الاكتشاف، لا اكتشاف الأماكن فقط، بل اكتشاف أنفسنا في لحظة انسجام مع المكان والزمن.

فالمشي في السفر ليس مضادًا للراحة، بل هو نوعها الأجمل... راحة تأتي بعد تعب خفيف، وصفاء يأتي بعد حركة هادئة، ومتعة لا تعادلها جلسة طويلة في بهو الفندق.

الخطوة الثانية



كيف نمارس سياحة المشي؟

سياحة المشي لا تعني أننا نخوض سباقًا، أو نسعى لتحطيم رقم قياسي في عدد الخطوات. نحن لسنا عدّائين في مضمار، بل عشّاق لحظات، نبحث عن الجمال في الطريق قبل أن نصل إلى أي وجهة.

هي جولة مريحة، ممتعة، متأنية... نمشي بخطى هادئة، وعيون متفتحة، وقلوب مستعدة لاستقبال كل ما هو جديد.

وإذا لمحنا ما يستحق التوقف، نتوقف. نأخذ وقتنا. نعيش اللحظة كما هي. فليست العبرة بعدد الأماكن التي نزورها، بل بعمق التجربة التي نخوضها.

كم من بائع متجول يحمل في صمته حكاية، وفي نظراته سردًا لم نقرأه من قبل؟

كنت ذات مرة أمشي في "جادة الأمير فهد بن سلطان" بمدينة تبوك، توقفت عند رجل مسنّ يبيع المساويك.

بدا عليه أثر السنين، ولكن في صوته دفء لا يُنسى. ما إن ذكرت له ذكرياته في تبوك، حتى فتح لي صندوق ذكرياته، وبدأ يروي حكاية عمره هناك.

اكتشفت من خلاله تفاصيل غريبة لم أكن أتوقعها... مشاهد منسية، وشخصيات عابرة، وأحداث صغيرة رسمت لي صورة أخرى للمدينة، لم أقرأها في أي كتاب.

وفي مرة أخرى، كنت أمشي في مدينة "أتلانتيك سيتي" بولاية نيوجيرسي، بصحبة بعض الأصدقاء. الجو كان عليلًا، والهواء الرطب القريب من البحر يدعونا للمشي على الكورنيش الطويل.

فجأة، انهمرت أمطار غزيرة، فهرولنا جميعًا نبحث عن ملجأ.

وجدنا أنفسنا داخل محل بيتزا صغير، مزدحم بآخرين هربوا مثلنا من المطر.

طال الانتظار، ومعه طال الحديث. كان هناك شاب مصري، بدأ يتحدث معنا، وسرعان ما انفتح قلبه.

روى لنا كيف كان محاسبًا في مدينة الإسكندرية، وكيف انتهى به المطاف عاملاً في مطعم بيتزا بأمريكا.
قصة حزينة، لكنها حقيقية. فيها صراع، وحلم، ومحاولة للبقاء.

هذه اللحظات لا تُصنع، بل تُكتشف. والمشي هو الوسيلة التي تضعنا في قلب الحياة، في عمق التفاصيل.
إنه يمنحك القدرة على تغيير مزاجك، على خلق حكاية جديدة في كل شارع، وعلى إعادة شحن طاقتك الداخلية من دون أن تشعر.

سياحة المشي ليست مجرد تنقّل، إنها أسلوب حياة، وفلسفة شعور، ومساحة نقاء نمنحها لأنفسنا في عالم مزدحم بالإيقاع السريـع.

الخطوة الثالثة



كيف نختار مسار المشي المناسب؟

المشي تجربة تتغير بتغير المكان، والوجهة تحدد نوع الرحلة التي ستخوضها. ليست كل الطرق متشابهة، فكل مسار له طابعه الخاص، ومزاجه، وحتى لغته.

قد يكون اختيارك للمسار انعكاسًا لحالتك النفسية أو لهدفك من المشي. فدعنا نغوص في تفاصيل كل نوع:

١- المسار الطبيعي – حيث تتنفس الأرض

إنه المسار الذي يعود بك إلى أصل الحياة. تمشي فيه وسط الأشجار، تسمع زقزقة الطيور، وترى أوراق الشجر تتراقص مع الرياح. غالبًا ما تكون هذه المسارات في الحدائق

الوطنية، أو المنتزهات الكبرى، أو حتى المحميات الطبيعية.

في بعض الدول، تُوفَّر خرائط توجيهية عند مدخل المنتزه، تحدد لك طول المسار، ونقاط التوقف المهمة، مثل:

- شلالات صغيرة
- جسور خشبية فوق الأنهار
- أماكن مشاهدة الحيوانات البرية
- مواقع أثرية مخفية وسط الأشجار

أحيانًا تكون المسارات ممهدة وسهلة، وأحيانًا أخرى تمر وسط تضاريس وعرة، لذا من المهم ارتداء حذاء مخصص للمشي، وحمل بعض الماء، خاصة إذا كان المسار طويلاً.

وفي حال كانت المحمية مغلقة أو ذات طابع بري كثيف، قد تحتاج إلى مرشد سياحي محلي يفهم تضاريس المكان.

٢- المسار العمراني – قلب المدينة النابض

لا يُشترط أن يكون المشي في أحضان الطبيعة دائمًا، فبعض المدن صارت مهيأة لأن تكون تجربة مشي متكاملة.

تمشي فيها بين الناس، ترى الحياة تتحرك من حولك، وتشم روائح القهوة من المقاهي الصغيرة، وتسمع موسيقى عازف شارع يقف في زاوية تقاطع.

المدن التي تعتمد "أنسنة الشوارع" توفر أرصفة واسعة، مناطق خضراء صغيرة، مقاعد للاستراحة، وأماكن ظليلة.

قد تصادف فيها:

- سوقًا شعبيًا
- فعالية ثقافية في ساحة عامة
- معرضًا فنيًا مؤقتًا
- أو حتى بائع ورد يبتسم لكل عابر

هذا النوع من المسارات مناسب للعائلات، أو لمن لا يريد الابتعاد كثيرًا، ويرغب في الجمع بين الراحة والاكتشاف. ويمكنك التوقف متى شئت لشرب القهوة، أو تناول وجبة خفيفة.

٣-المسار البري – مع الصحراء والصمت.

المشي في الصحراء تجربة مختلفة تمامًا. هنا لا شجرة تستظل بها، ولا مبنى يرشدك... فقط أنت والرمل والسماء.

هو مسار يُحب من يبحث عن التأمل والهدوء وصفاء الذهن. الصمت في الصحراء ليس كالصمت في أي مكان آخر؛ إنه يشبه الفراغ الذي يُعيد ترتيب أفكارك.

لكن، هذه المسارات لا تخلو من التحديات:

- الحرارة المرتفعة نهارًا
- البرودة القارسة ليلًا
- عدم وجود معالم واضحة

لذا من الضروري أن يكون لديك خريطة أو GPS، وكمية كافية من الماء، وتُفضل المشي في الصباح الباكر أو قبل الغروب، مع ارتداء ملابس مناسبة وتغطية الرأس.

٤- المسار البحري – حين تمشي على حدود الماء

المشي على الشاطئ من أجمل وأهدأ التجارب، خصوصًا وقت الشروق أو الغروب.

أن تمشي حافي القدمين، والموج يلامس قدميك، هو شعور لا يوصف... مزيج بين الانتعاش والسكينة.

بعض الشواطئ مجهزة بممرات خشبية للمشي، وأخرى تتيح لك التجوال مباشرة على الرمل. قد ترى صدفًا متكسرًا، أو طائرًا يبحث عن فريسته، أو حتى صيادًا يلقي شبكته بهدوء.

لكن لا تخلو هذه التجربة من ملاحظات مهمة:

- انتبه للتيارات البحرية وحركة المد والجزر.
- بعض الشواطئ قد تخفي صخورًا أو قناديل بحر تسبب أذى لك.
- إذا شاهدت ارتفاع بالأمواج عن المعدل الطبيعي تجنبها.

٥-المسار الجبلي – على ارتفاع مختلف

لا نتحدث هنا عن التسلق، بل عن المشي في الأماكن الجبلية بعد الوصول إليها بوسائل النقل.

المدن الجبلية غالبًا ما تكون باردة، وجوها نقي، وفيها شرفات طبيعية تمنحك مشاهد بانورامية تأسر القلب.

بعد صعودك بالسيارة أو التلفريك، تبدأ رحلتك على قمم مرتفعة، تمشي في طرق ممهدة جزئيًا، وقد تمر بجانب:

- بيوت قديمة

. مزارع صغيرة

. أو مسارات محاطة بالأزهار الجبلية

لكن يجب الحذر، فالأماكن المرتفعة تتغير فيها الأحوال الجوية بسرعة، وقد يكون الضباب كثيفًا أو الأمطار مفاجئة، لذا لا بد من الحذر والانتباه لمسارك.

لكل مسار حكايته، ولكل طريق مزاجه. اختر ما يناسب قلبك، يومك، وطاقتك.

المشي ليس مجرد تنقل... إنه حالة من الاندماج مع الحياة، حيث تصبح الأرض كتابًا، وكل خطوة صفحة جديدة تقرؤها بعينيك وقلبك.

الخطوة الرابعة



كيف نُخطط لمسار سياحة المشي؟

التخطيط الجيد هو الفارق بين تجربة رائعة، وأخرى تحمل الكثير من المتاعب. سياحة المشي ليست فقط أن تخرج وتتجول، بل هي استعداد ذهني وبدني، ووعي بالتفاصيل الصغيرة التي تصنع الفارق.

إليك أهم خطوات التخطيط لمغامرة مشي ممتعة وآمنة:

١-ابدأ من قدميك: اختر الحذاء المناسب.

قد يبدو الأمر بسيطًا، لكنه في الحقيقة حجر الأساس لتجربتك.

ليس كل حذاء رياضي يصلح للمشي الطويل.

- لا تنخدع بالمظهر أو الماركة.
- لا تشترِ حذاء جديدًا للسفر وتلبسه لأول مرة هناك.

جربه قبل سفرك بأيام، امشِ به لمسافات طويلة، تأكد أنه لا يسبب أي آلام أو بثور.

كثير من الأحذية المشهورة تفشل في أول اختبار حقيقي على أرض الواقع.

ولأن قدمك هي من تقودك إلى كل مغامرة، فأنت مدين لها بالراحة أولًا.

٢-كن مرنًا مع تقلبات الطقس.

قد تضع جدولًا دقيقًا لمسارك، لكن الطقس لا يسير وفق الخطة دائمًا.

لهذا، ضع في اعتبارك دائمًا وجود "خطة بديلة" في حالة تغير الأجواء فجأة.

- اختر مواقع مغلقة قريبة: متاحف، أسواق، معارض.
- لا تجازف بالمشي تحت المطر أو في الأجواء العاصفة.

تذكّر: المتعة لا تعني المجازفة... وسلامتك دائمًا أولى.

٣-استعن بتجارب الآخرين.

قبل أن تخوض أي مسار داخل مدينة أو حي جديد، خذ دقائق للبحث:

- اقرأ مراجعات المسافرين.
- شاهد فيديوهات المشي في نفس الشوارع.
- تعرّف على المناطق الآمنة وغير الآمنة حسب الوقت.

في مرة من المرات، كنت أمشي أنا وزوجتي في شارع يبدو عاديًا في "بوكيت" تايلاند، أحد السكان المحليين حذرنا من السير فيه ليلًا. في

النهار بدا كل شيء طبيعي، لكن لاحقًا اكتشفنا أن الشارع يتغير تمامًا بعد منتصف الليل، وتُمارس فيه أنشطة لا تناسب العائلات.

٤-حقيبة الطوارئ... لا تغادر السكن بدونها

بعض المدن معروفة بمزاجها المتقلّب. تخرج للشمس، فتفاجئك الغيوم، ثم تنهال عليك الأمطار دون إنذار.

خذ معك حقيبة خفيفة تحتوي:

- معطف مقاوم للماء
- مظلة صغيرة
- منشفة صغيرة أو مناديل
- وربما ملابس خفيفة احتياطية

تجربتي في لندن لا تُنسى... خرجت صباحًا إلى الحديقة في يوم بدا مثاليًا، لكن لم تمر ساعة

حتى كنت مبللًا بالكامل تحت مطر غزير. والنتيجة؟ زكام حاد في منتصف الرحلة!

٥-لا تنسَ تحديد نقطة البداية.

قبل أن تنطلق في جولتك، حدد بدقة:

- من أين بدأت.
- إلى أين تنوي الذهاب.
- وكيف تعود، خاصة إذا كانت الطرق متشابهة أو المدينة لا توفر إضاءة كافية ليلًا.

في بعض المدن الأمريكية مثلًا، تقل الإضاءة في بعض الأحياء عند المساء، مما يجعل العودة سيرًا على الأقدام غير آمنة.

ضع دبوسًا على الخريطة، أو استخدم تطبيقات الملاحة لضمان طريق العودة بسهولة.

٦-اختر التوقيت الذهبي للمشي.

أفضل وقت لممارسة سياحة المشي هو بعد تناول وجبة الفطور مباشرة.

. الجسم في كامل نشاطه.

. الشوارع تنبض بالحياة.

. المحلات التجارية تفتح أبوابها.

. والمشاهد اليومية في أوجها.

هذا التوقيت يمنحك فرصة لمشاهدة المدينة على طبيعتها، حيث تبدأ الحياة بالتشكل:

الأطفال في طريقهم للمدارس، أصحاب المحلات يرفعون الأبواب، ورواد المقاهي يبدؤون يومهم بفنجان قهوة.

خلاصة القول:

سياحة المشي ليست مغامرة عشوائية، بل تجربة تتطلب وعيًا وتخطيطًا.

ومتى ما توفرت أدواتك، وتجهزت عقليًا وبدنيًا، ستكون كل خطوة تكتب لك حكاية جديدة، وكل طريق يكشف لك عن وجه مختلف للعالم.

الخطوة الخامسة



آداب سياحة المشي:
خطوات تحترم فيها المكان والناس

المشي ليس مجرد حركة جسدية، بل هو تفاعل مع المكان ومن فيه. ولأنك حين تمشي تكون ضيفًا على مسارات لا تملكها، فالأدب والوعي هما ما يمنحك القَبول والجمال في هذه الرحلة.

وهنا بعض الآداب التي تجعل من تجربتك أكثر احترامًا، وذكاءً، وأناقة:

١-اعرف حدود المكان قبل أن تخطو إليه.

ليست كل أرض قابلة للعبور، فبعض الأماكن (مثل المقار العسكرية، السفارات، أو الجهات الحكومية) تضع خطوطًا حمراء يجب احترامها. لا تقترب، لا تلتقط صورًا، ولا تتصرف كأنك

تستكشف شيئًا مسموحًا... لأنك ببساطة لست كذلك.

٢-لا تطيل النظر... خصوصًا في الوجوه.

الناس مختلفون، وما تراه فضولًا بريئًا، قد يراه غيرك تطفّلًا.

- لا تحدّق في الوجوه.
- لا تتعمد النظر للنساء أو الأطفال.
- واجعل عينيك على الطريق والمكان، لا على المارّة.

٣- سر في المسار الصحيح... لا تُخالف التيار.

كل دولة لها نظام مشي، إما جهة اليمين أو اليسار، حسب طريقة حركة المرور عندهم. احترم الاتجاه العام، وابقَ ضمن الخط المخصص للمشاة... لا تخترع طريقًا من عندك.

٤- مسارات الدراجات.. ليست لك.

حتى وإن بدا الممر خاليًا، لا تستخدم ممرات الدراجات للمشي.

الدراجات تأتي بسرعة عالية، وقد لا يراك السائق إلا بعد فوات الأوان.

الخطأ هنا قد يكلّفك كثيرًا.

٥-لا تبدأ حديثًا عشوائيًا مع الغرباء.

قد ترى شخصًا يبدو لطيفًا، أو تحب أن تسأل سؤالًا عابرًا، لكن تذكر:

في بعض الثقافات، الحديث المفاجئ يُعتبر تعديًا على الخصوصية. فكّر مرتين، وكن لبقًا إن اضطُررت لذلك.

٦-راقب تصرفاتك مع الجوال.

- لا ترفع صوتك وأنت تتكلم.
- لا تضع مكبر الصوت.
- لا تشارك الآخرين رنين جوالك العالي.

المشي مساحة تأمل، لا تضع صوتك أعلى من خطواتك.

٧- إذا شعرت بمضايقة، غيّر طريقك.

السلامة أولًا، لا تدخل في مشادات أو ردود فعل انفعالية.

غيّر الاتجاه بهدوء، وابحث عن شارع أكثر أمانًا وهدوءًا.

٨-الحيوانات الأليفة ليست دعوة للحديث.

قد يُرافق بعض الناس كلابهم أو قططهم خلال المشي. لا تتوقف لتُبدي إعجابك، خصوصًا إن كانت امرأة.

البعض قد يشعر بعدم الراحة، أو يظن أن في سلوكك نية مزعجة.

المجاملة هنا... مكانها بعيد.

٩- حافظ على نفس إيقاع الحركة.

المشي ليس سباقًا، لكنه أيضًا ليس استعراضًا للبطء.
إذا كنت تمشي في شارع مزدحم، فلا تسرع بشكل مفاجئ، ولا تتباطأ وتُعيق السير.

راقب حركة الآخرين... وامشِ بإيقاعهم.

١٠- ملابسك... تعرّف عليك قبل كلماتك.

الملابس الرياضية مطلوبة، لكن بدون مبالغة.

- لا ترتدِ ما يثير الاستغراب.
- لا تكن صاحب الألوان أو غريب الشكل.
- اجعل أناقتك في بساطتك، وراحتك أولًا.

١١- عندما يحين وقت الصلاة... توقف.

إذا كنت في بلد مسلم ودخل وقت الصلاة، فالأولى أن تبحث عن أقرب مصلى أو مسجد. المشي عبادة للجسد، لكن الصلاة عبادة للروح... فلا تُهمِلها.

١٢-كن مرنًا في الدخول والخروج.

حين تدخل أو تخرج من مسار مشاة مزدحم، لا تفعل ذلك فجأة.

انظر حولك، تأكد من وجود مسافة كافية، ولا تقاطع خط سير الآخرين بطريقة فوضوية.

ختامًا:

المشي حضارة قبل أن يكون رياضة.
كل خطوة تخطوها في سياحة المشي، هي رسالة.
اجعل رسالتك لطيفة، محترمة، وإنسانية...
وسترى كيف يبتسم لك المكان، حتى قبل أن يبتسم الناس.

آداب سياحة المشي

١-اعرف حدود المكان قبل أن تخطو إليه.

٢-لا تطيل النظر... خصوصًا في الوجوه.

٣- سر في المسار الصحيح... لا تُخالف التيار.

٤- مسارات الدراجات... ليست لك.

٥-لا تبدأ حديثًا عشوائيًا مع الغرباء.

٦-راقب تصرفاتك مع الجوال.

٧- إذا شعرت بمضايقة، غيّر طريقك.

٨-الحيوانات الأليفة ليست دعوة للحديث.

٩- حافظ على نفس إيقاع الحركة.

١٠- ملابسك... تعرّف عليك قبل كلماتك.

١١- عندما يحين وقت الصلاة... توقف.

١٢-كن مرنًا في الدخول والخروج.

الخطوة السادسة



متعة المشي السياحي في أحضان الطبيعة

لا شيء يضاهي متعة السير في أحضان الطبيعة؛ حيث تمتزج خطواتك بندى الصباح، وتغريد الطيور، وعبير الأزهار المتفتحة.

المشي في الطبيعة ليس مجرد حركة جسدية، بل هو طاقة متجددة، تغسل القلب من ضجيج الحياة، وتنقّي الروح من توتر الأيام.

حين تمشي بين الأشجار، وتشاهد تراقص الأغصان على وقع النسيم، تدخل في حالة من السكون الذهني والتأمل العميق، وكأنك تتواصل مع الكون بلغة لا تُنطق، بل تُحس وتُعاش.

تحرر وهدوء داخلي.

تخيّل نفسك تسير بين المروج الخضراء، وعيناك تسرحان في الأفق، وأفكارك تتحرر من قيودها شيئاً فشيئاً.

كل خطوة تخطوها تُسقط عنك ثقلًا كان يكبلك، وكل نفس تأخذه يُعيد إليك شيئًا من صفاءك الداخلي.

المشي ينعش الجسد، ينبه الحواس، يحرّك الدم، ويضيء المزاج.

إنه انتقال فعلي من السكون إلى النشاط، ومن الخمول إلى الحيوية.

لا تؤجل متعة اليوم إلى الغد.

لا تؤجل الاستمتاع بهذه النعمة البسيطة والعظيمة في آنٍ معًا.

لا تقل "غدًا أبدأ"، بل دع قدميك تنطلقان **اليوم**.

فالخطوة الأولى قد تغيّر مجرى يومك، وربما حياتك بأكملها.

المشي... ثقافة ضائعة نحتاج أن نعيدها.

لقد كانت **ثقافة المشي** جزءًا أصيلاً من حياة أجدادنا. كانوا يمشون يوميًا، يقطعون المسافات دون تعب أو ملل.

أما اليوم، فقد أفسدتنا الراحة الزائفة، وثقلت أجسادنا بالخمول، وتكدست الأمراض بسبب قلة الحركة.

ندفع اليوم ثمن الابتعاد عن أبسط وأهم سلوك صحي :المشي.

علّم أبناءك الاستمتاع بالمشي

لا تحرم أبناءك من هذه المتعة. **ازرع فيهم حب الحركة، واغرس عادة المشي في يومهم،** فهي عادة تُخفف التوتر، وتُفرغ الضغوط، وتُحفّز

هرمونات السعادة، وتُقربهم من الطبيعة والهدوء الداخلي.

دع خطواتك تقودك نحو الصفاء، ودع الطبيعة تكون صديقًا لا يُملّ.

ففي كل درب أخضر تسلكه، هناك فرصة جديدة للسكينة، للتأمل، وللسعادة التي لا تُشترى.

الخطوة السابعة



الفوائد النفسية لرياضة المشي:
رحلة نحو الصفاء والسكينة

لا يخفى على أحد أن للمشي فوائد جمّة تنعكس على صحة الجسد، غير أن ما يغيب عن كثيرين هو الأثر العميق الذي يتركه هذا النشاط البسيط على النفس والعقل.

إن المشي، وبالأخص حين يُمارس بانتظام وبتأمل، يتحول من مجرد حركة بدنية إلى تجربة روحية ونفسية متكاملة، تلامس أعماق الإنسان وتحرّره من قيوده الداخلية.

أولاً: تخفيف الضغوط النفسية والتوتر اليومي.

في خضم زحام الحياة، وما تفرضه علينا من مسؤوليات وتحديات متواصلة، تتراكم الضغوط النفسية وتبدأ بالتسلل إلى أعماقنا دون أن

نشعر، فتؤثر على صفائنا الذهني وسعادتنا الشخصية. وهنا يأتي دور المشي كوسيلة فعّالة ومجانية للتنفيس عن هذه الضغوط. فالمشي، خاصة في الأماكن المفتوحة كالمتنزهات أو على شاطئ البحر، يمنح الإنسان فرصة للهروب المؤقت من صخب الحياة، ويخلق له مساحة شخصية يعيد فيها ترتيب أفكاره وتهدئة مشاعره.

ثانيًا: تحفيز الجسم على إفراز هرمونات السعادة.

أثناء ممارسة رياضة المشي، يبدأ الجسم في إفراز مجموعة من المواد الكيميائية الطبيعية التي تُعرف باسم "الإندورفينات"، وهي مواد تُشبه في تركيبها وتأثيرها مادة "المورفين"، لكنها تُفرز بطريقة طبيعية وآمنة. هذه المواد لها تأثير مباشر على الدماغ، حيث تساعد على تخفيف الشعور بالألم النفسي والجسدي، وتُعزز من

الإحساس بالمتعة والرضا. لهذا السبب، كثيرًا ما يشعر الشخص بعد نزهة مشي بشعور عارم من السعادة والانشراح، حتى وإن كان قبلها غارقًا في همومه.

ثالثًا: تحسين المزاج العام وتقوية الصحة النفسية.

إن السير اليومي، ولو لفترات قصيرة، له أثر ملحوظ في تحسين المزاج العام والتخفيف من مشاعر القلق والاكتئاب. المشي يُحفز العقل على التفكير الإيجابي، ويقلل من التركيز على الأمور السلبية أو المثيرة للقلق. كما أن تكرار هذا النشاط يومًا بعد يوم يعمل على تحسين الاستقرار النفسي وزيادة القدرة على التعامل مع المواقف الصعبة بنضج واتزان.

رابعًا: تعزيز صفاء الذهن والتركيز.

المشي ليس مجرد حركة عضلية؛ بل هو لحظة تأمل وتمرين ذهني أيضًا. أثناء المشي، ولا سيما في الصباح الباكر أو عند غروب الشمس، ينشغل الذهن في مراقبة البيئة المحيطة، فيصغي لصوت الطيور، ويلتقط جمال الأشجار، ويتناغم مع إيقاع الخطوات. هذا الانشغال الإيجابي يُساعد على تصفية الذهن، والتقليل من التفكير الزائد أو الاجترار الذهني المُرهق، مما يرفع من مستوى التركيز والإنتاجية على مدار اليوم.

خامسًا: تحسين جودة النوم.

أحد أكثر الأمور التي يعاني منها الناس في العصر الحديث هو اضطراب النوم الناتج عن التوتر وكثرة المشاغل. وهنا يتجلى دور المشي في تحسين نوعية النوم، حيث يعمل على تهدئة

الجهاز العصبي، وتنظيم الساعة البيولوجية للجسم، مما يُسهم في تسهيل الدخول في النوم والتمتع بساعات نوم عميقة ومريحة. وقد أكدت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين يمارسون المشي بانتظام ينامون بشكل أفضل، ويستيقظون أكثر نشاطًا وحيوية.

سادسًا: شعور بالتحرر والإنجاز.

ربما يبدو المشي نشاطًا بسيطًا، لكنه يحمل في طيّاته شعورًا بالإنجاز والتقدير الذاتي. فمجرد اتخاذ القرار بالخروج للمشي هو انتصار على الكسل والركود، وخطوة إيجابية نحو نمط حياة أفضل. ومع كل خطوة، يشعر الإنسان بأنه يتحكم في حياته ويملك زمام أمره، وهذا الإحساس يُغذي ثقته بنفسه ويُعزز من تقديره لذاته.

رياضة المشي ليست مجرد تمرين للجسد، بل هي بلسم للروح، ومتنفس للعقل، ومفتاح لحياة نفسية أكثر استقرارًا واتزانًا. إن دقائق قليلة نقضيها في المشي يوميًا قد تكون كفيلة بإحداث تغيير كبير في حالتنا النفسية، وتمنحنا راحة داخلية لا تُقدّر بثمن. فما أجمل أن يكون المشي عادة يومية نمارسها بوعي واستمتاع، لا فقط للحفاظ على صحتنا، بل لنحيا حياة أكثر سعادة وطمأنينة.

الخطوة الثامنة



مفهوم الذات وعلاقته برياضة المشي

تُعد رياضة المشي من الأنشطة البدنية البسيطة في مظهرها، لكنها بالغة العمق في تأثيرها، خصوصًا فيما يتعلق ببناء مفهوم إيجابي للذات. فحين يُقبل الإنسان على ممارسة المشي بانتظام، فإنه لا يُنمّي لياقته البدنية فحسب، بل يعيد أيضًا تشكيل نظرته إلى ذاته، ويُعزز ثقته بنفسه من الداخل.

إن مفهوم الذات هو الطريقة التي يرى بها الإنسان نفسه، ويُقيّم من خلالها قدراته وصفاته وشخصيته. ومن خلال المشي، تبدأ هذه الصورة في التحول إلى ما هو أكثر إشراقًا وتفاؤلًا. فكل خطوة يخطوها الفرد في طريقه نحو النشاط والصحة تُعزز شعوره بالإنجاز، وتمنحه

إحساسًا بالسيطرة على حياته، وهو ما يُعد من أساسيات بناء مفهوم ذاتي إيجابي.

المشي المنتظم يُساعد الفرد على التخلص من المشاعر السلبية مثل الكسل، الإحباط، أو الشعور بالعجز، ويستبدلها بمشاعر القوة، والرضا، والتحسن المستمر. ومع مرور الوقت، تنعكس هذه التغيرات الجسدية والنفسية على الصورة الذهنية التي يحملها الإنسان عن نفسه، فيبدأ برؤية ذاته من منظور أكثر احترامًا وتقديرًا.

كما أن المشي يُهيئ العقل للهدوء والتأمل، مما يمنح الإنسان فرصة للتواصل مع نفسه بعيدًا عن الضجيج والانشغال. في تلك اللحظات، يُعيد الإنسان اكتشاف ذاته، ويجد في البساطة متعة، وفي الخطوات أملًا، وفي الحركة حياة.

وبالتالي، فإن رياضة المشي لا تُحسّن فقط الصحة الجسدية والنفسية، بل تساهم أيضًا في ترسيخ مفهوم إيجابي عن الذات، مبنيٍّ على

التقدير، والسعادة، والنظرة المتفائلة للمستقبل.

الخطوة التاسعة



حلّ المشكلات اليومية من خلال رياضة المشي

في عالم يموج بالتحديات اليومية والمواقف المعقّدة، يُصبح الإنسان عُرضة للتوتر الذهني والانشغال المفرط في التفكير، مما يُثقل العقل ويُشتته، ويُقلل من قدرته على التعامل بفعالية مع ما يواجه من صعوبات. ومن هنا، تبرز رياضة المشي كوسيلة نفسية فعّالة وبسيطة في آنٍ واحد، تُساعد الإنسان على تجاوز مشكلاته اليومية بأسلوب صحي ومريح.

إن الابتعاد المؤقت عن بيئة الضغط، والخروج لمزاولة رياضة المشي، يُعدّ أحد أنجع الأساليب النفسية للتعامل مع المشكلات. فعندما ينخرط العقل في نشاط بدني بسيط ومنتظم، كالمشي، يبدأ تدريجيًا بالتخفف من الضغوط والتوترات. وهذا "الانفصال المؤقت" عن المشكلة لا يعني

تجاهلها، بل يُعدّ فرصة لإعادة ترتيب الأفكار وتهدئة المشاعر المتضاربة، مما يُفسح المجال لظهور حلول أكثر اتزانًا وإبداعًا.

فالمشي يُحفّز العقل على التفكير بطريقة أكثر صفاءً، ويُحرره من فوضى التفكير المتكرر أو الاجترار الذهني، مما يتيح للمشكلات أن تظهر من زوايا جديدة، وربما أقل حدة وتعقيدًا مما بدت عليه في لحظات الانفعال أو التوتر. كثيرًا ما يجد الإنسان، خلال نزهة هادئة أو جولة سير تأملية، أن الحلول تأتيه بشكل تلقائي وغير مُفتعل، نتيجة للراحة النفسية التي يوفرها هذا النشاط البسيط.

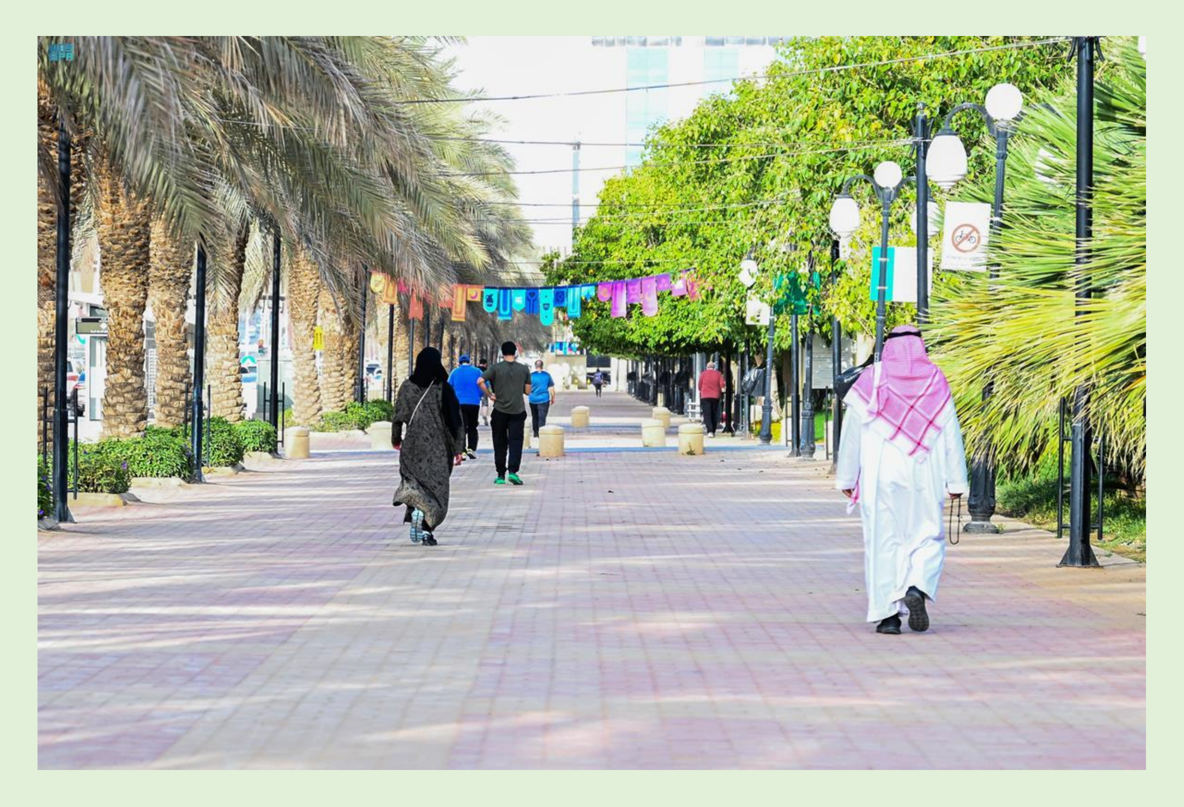
بالإضافة إلى ذلك، فإن الاستمرار في المشي كعادة يومية يُعزز من قدرة الفرد على اتخاذ القرارات بهدوء ووعي، ويُنمّي مهارة التحكم في الانفعالات، وهي عناصر ضرورية لحل المشكلات بكفاءة. فالعقل المرتاح هو عقل

قادر على التفكير البناء، والتعامل مع التحديات بأسلوب منطقي وفعّال.

الخطوة العاشرة



سياحة المشي في مدينة الرياض:
حين تعود الخطى إلى قلب المدينة



في زمنٍ لم يكن يعلو فيه هدير المحركات على وقع الأقدام، كانت شوارع الرياض تنبض بالحياة. في سبعينات وثمانينيات القرن الماضي، لم تكن الأرصفة مجرد امتدادٍ للإسفلت، بل كانت مساحات عامرة بالبشر والحكايات. الأطفال يركضون بضحكاتهم، والكهول يقطعون الطرق بخطى واثقة، والباعة يعرضون

بضائعهم على جانب الطريق، بينما تنساب الحياة في إيقاع هادئ، لم تلوثه العجلة بعد.

في تلك الأيام، لم تكن السيارة سيد الموقف. كانت تُستخدم للحاجة أو السفر، أما قضاء الحاجات اليومية فمكانه الرصيف. المشي كان الأصل، والطريق كان جزءًا من حياة الناس لا مجرد وسيلة للعبور. وكان لذلك أثره الواضح على الأجساد؛ الأكتاف مشدودة، القامات معتدلة، والوجوه مشرقة من دون عناء حميات غذائية أو أدوية تحاول إصلاح ما أفسدته قلة الحركة لاحقًا.

لكن الزمن دار دورته، ومع كل تطور عمراني، وكل توسّعٍ في شبكة الطرق، وكل مركز تسوق جديد، كانت الأرصفة تخلو شيئًا فشيئًا. دخلت السيارة حياة الناس كضيف مؤقت، لكنها سرعان ما أصبحت رب المنزل. أصبح المشي فعلًا نادرًا، واستُبدلت الخطى بالدواسات، والتأمل بزجاج

معتم، والحديث مع الجار بضغط على منبّه السيارة.

ومع هذه التغيرات، دخلت أمراض العصر إلى الأجساد بهدوء قاتل. بدأت السمنة تظهر في الوجوه، وتتسلل إلى القلوب والأوردة، ومعها أصدقاؤها المزعجون: السكري، وارتفاع الضغط، وأمراض القلب. تغيرت المدينة، وتغيّر الناس معها، لكن شيئًا في الداخل بقي يحنّ إلى بساطة الخطوة على الرصيف، إلى النسيم الذي يلامس وجهك في الصباح، وإلى مشهد الشمس وهي تصب ذهبها على الأرصفة.

وفي تسعينات القرن الماضي، بدأ هذا الحنين يتحول إلى وعي. كان المشهد مألوفًا: مجموعات صغيرة من النساء، بعضهن حوامل، يمشين في دوائر حول سور وزارة التعليم. لا ممرات معدّة ولا أرصفة مهيأة، فقط رغبة في استعادة شيء من التوازن والصحة. لحظتها، التقطت الوزارة

الإشارة، وأنشأت أول رصيف مخصص للمشي. كان بسيطًا، لكنه فتح الباب لأفكار كثيرة.

تحوّل ذلك الرصيف إلى ما يشبه المقصد، وجهة صغيرة لمن يبحث عن النشاط والهدوء. لم يكن أحد يسميه "مزارًا سياحيًا" بعد، لكن الأقدام التي تقاطرت إليه من أحياء الرياض المختلفة جعلته كذلك بالفعل.

ثم تولّت أمانة مدينة الرياض زمام المبادرة، وبدأت فكرة الأرصفة المخصصة للمشاة تتوسع. ظهرت المسارات في الأحياء، وتنوّعت أطوالها، وتدرّجت في تجهيزاتها، حتى أصبح بعضها يُنافس في تصميمه مسارات مدن عالمية. وتم تتويج هذه الجهود بـ"المسار الرياضي"، المشروع الطموح الذي جاء في إطار "وثيقة جودة الحياة"، وهي إحدى برامج رؤية السعودية ٢٠٣٠.

هذا المسار وغيره من المبادرات لم يأتِ من فراغ، بل من رؤية عميقة تسعى إلى جعل

النشاط البدني جزءًا من الحياة اليومية للمواطن والزائر على حدّ سواء، من خلال:

- رفع نسبة من يمارسون النشاط البدني بانتظام إلى ٤٠٪ بحلول عام ٢٠٣٠.
- تقليل معدلات الأمراض المرتبطة بنمط الحياة الخامل، كالسمنة والسكري وأمراض القلب.
- تحويل المدن إلى بيئات صحية نابضة بالحياة، تعيد الإنسان إلى صلته بجسده وروحه ومجتمعه.

رياض اليوم ليست تلك المدينة التي كانت تُطوى مسافاتها بالسيارة فقط. بل أصبحت، من خلال هذه المبادرات، مدينة تُروى سيرتها من خلال خطى المارة، وأحاديث المشاة، ونبض الأرصفة التي استعادت بهجتها.

سياحة المشي في الرياض اليوم ليست مجرد ممارسة رياضية، بل هي استعادة لذاكرة المدينة،

ولحكايات ناسها، وهي دعوة مفتوحة لكل من أنهكته العجلة ليتوقف، يتنفس، ويستمتع برفاهية الخطوة البسيطة وسط صخب الحياة.

الخطوة الحادي عشر



مشروع المسار الرياضي بالرياض

يُعدّ أحد أبرز المشاريع الحضرية الطموحة ضمن رؤية السعودية ٢٠٣٠، ويهدف إلى تعزيز جودة الحياة من خلال توفير بيئة صحية ونشطة للسكان والزوار.

نظرة عامة على المسار الرياضي

يمتد المسار الرياضي على طول **135 كيلومترًا**، رابطًا بين **وادي حنيفة** في غرب الرياض و**وادي السلي** في شرقها، مرورًا بطريق الأمير محمد بن سلمان. يُصنّف هذا المشروع كأكبر متنزه طولي في العالم، ويهدف إلى توفير مساحات خضراء ومرافق رياضية وترفيهية متنوعة .

المرافق والخدمات

يتضمن المشروع مجموعة متنوعة من المرافق التي تلبي احتياجات مختلف الفئات، منها:

- **مسارات للمشاة** :تمتد على طول المسار، مما يوفر بيئة مثالية للمشي والتنزه.
- **مسارات للدراجات الهوائية** :مخصصة للهواة والمحترفين، بطول إجمالي يصل إلى ٢٢٠ كيلومترًا.
- **مسارات للفروسية** :تمتد على مسافة ١٣٤ كيلومترًا، مخصصة لركوب الخيل.
- **مرافق رياضية متعددة** :أكثر من ٥٠ مرفقًا رياضيًا موزعة على ٤,٤ مليون متر مربع من المساحات الخضراء.
- **معالم فنية وثقافية** :تشمل أكثر من ٢٠ معلمًا فنيًا وثقافيًا، مما يعزز الجانب الثقافي للمشروع .

الأهداف والرؤية

يهدف المسار الرياضي إلى:

- **تعزيز نمط الحياة الصحي** :من خلال تشجيع السكان على ممارسة الرياضة والنشاط البدني بانتظام.
- **تحسين جودة الحياة** :عبر توفير مساحات خضراء ومرافق ترفيهية وثقافية.
- **رفع تصنيف مدينة الرياض عالميًا** :لتصبح من بين أفضل المدن للعيش .

المرحلة الأولى

تم افتتاح المرحلة الأولى من المشروع في فبراير ٢٠٢٥، وشملت خمس وجهات رئيسية:

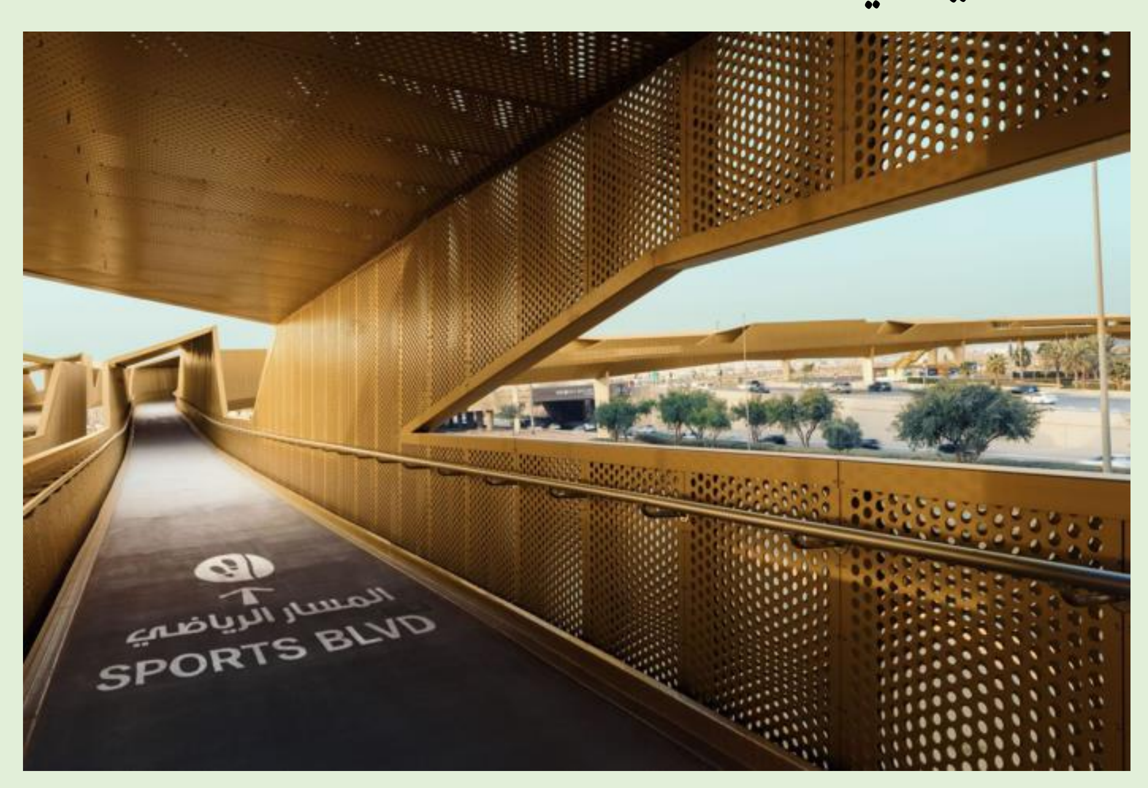
١. **وادي حنيفة**

٢. **الممشى**

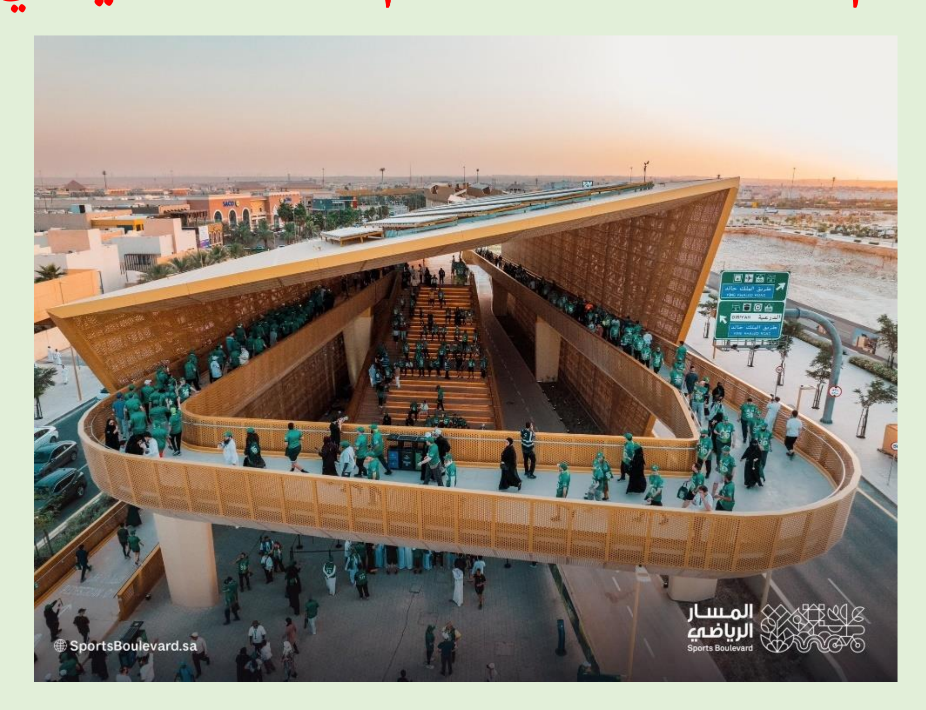
٣. المنطقة عند تقاطع طريق الأمير محمد بن سلمان مع طريق الأمير تركي الأول

٤. الحلقة الداخلية لجامعة الأميرة نورة بنت عبد الرحمن

٥. المرحلة الأولى من منتزه الرمال الرياضي.



أهم تعليمات استخدام المسار الرياضي



١-المسار الرياضي متاح على مدار ٢٤ ساعة خلال جميع أيام الأسبوع (ماعدا منتزه الرمال الرياضي حيث له ساعات عمل مختلفة خاصة به).

٢-يمكنكم الاتصال بمركز الاتصال الخاص بنا خلال ساعات العمل على الرقم ٩٢٠٠٣٥١٥٣ .

٣-لا يحتاج الزوار إلى تذاكر لدخول المسار الرياضي(مجاني) باستثناء الدخول إلى مناطق محددة أو فعاليات خاصة.

٤- مسموح للزوار التقاط الصور والفيديوهات لغرض الاستخدام الشخصي لها فقط مع مراعاة خصوصية الآخرين. أما إذا كان لأغراض تجارية، فيجب على الزائر التقدم بطلب إلى مؤسسة المسار الرياضي للحصول على ترخيص

٥-لا يسمح باستخدام كاميرات الدرون، ولا يمكن استخدامها إلا بعد التقدم بطلب إلى مؤسسة المسار الرياضي للحصول على ترخيص.

٦-على الزوار الالتزام بالملابس اللائقة والمحتشمة بما في ذلك الملابس الرياضية ومراعاة الأنظمة ذات العلاقة بالمظهر واللباس في الأماكن العامة.

٧-يبقى الأطفال الذين تقل أعمارهم عن ١٤ عامًا برفقة ومراقبه شخص بالغ في جميع الأوقات.

٨-يحظر التدخين إلا في المناطق المخصصة لذلك.

٩-لا يُسمح بالتخييم، أو الطهي، أو الشواء، أو إشعال النيران ويمنع إقامة الخيام ونحوها إلا في المناطق المسموح بها.

خريطة المسار الرياضي بمدينة الرياض



للمزيد من المعلومات عن المسار الرياضي

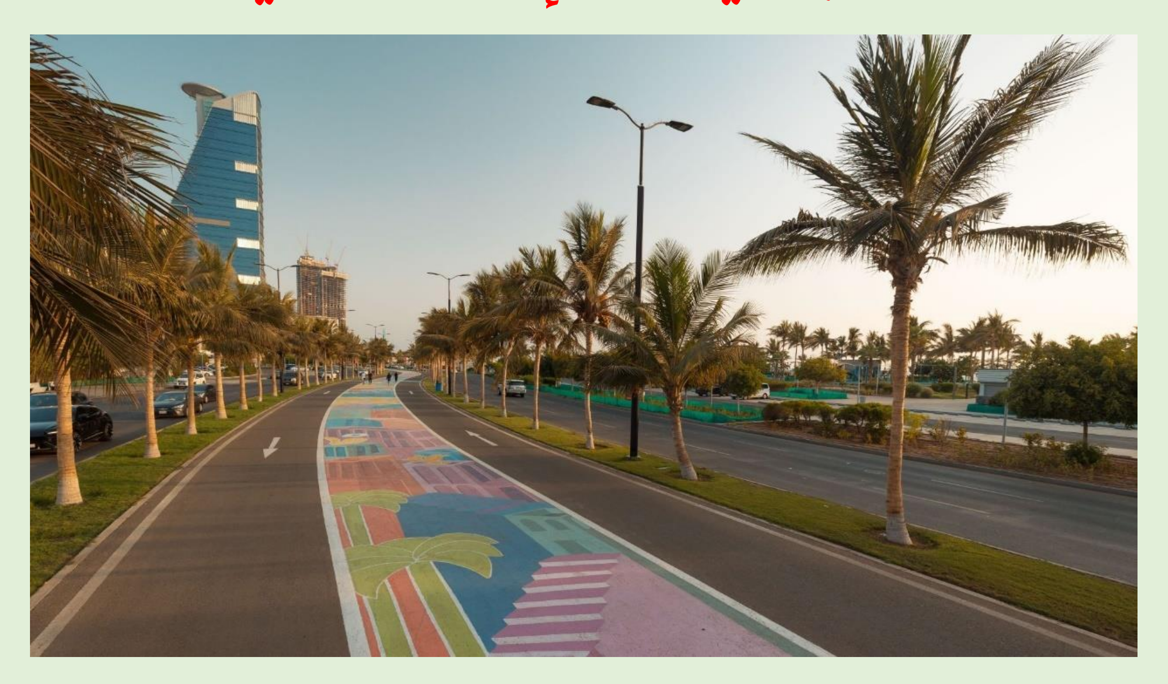
https://sportsboulevard.sa/ar

الخطوة الثاني عشر



ممشى الواجهة البحرية بجدة:

تجربة رياضية بإطلالة بحرية



في حي الشاطئ شمال جدة، يمتد ممشى الواجهة البحرية كأحد أبرز معالم المدينة الحديثة، حيث يوازي البحر بمسار مخصص لممارسة الرياضة بطول يصل إلى ٤,٥٠٠ متر، وعرض ١٠ أمتار. هنا يمكنك الركض بحرية تحت أشعة الشمس الدافئة، بينما يداعبك نسيم البحر المنعش، لتجمع بين النشاط البدني والمتعة البصرية في آنٍ واحد.

ورغم جمال تصميم الممشى وموقعه المميز، إلا أنه قد لا يكون الخيار المثالي للبعض؛ فالمسار يجاوره طريق السيارات من الجهتين، ما قد يسبب إزعاجًا ويمثّل خطورة بسبب المرور وتلوث الهواء الناتج عن عوادم المركبات. لذلك، يفضل البعض ممارسة المشي على كورنيش جدة، حيث المساحات الخضراء والهواء النقي والإطلالة المباشرة على البحر، بعيدًا عن صخب الطرقات.



الخطوة الثالثة عشر



ما هي مسارات المشي التاريخية بالسعودية؟

في السعودية، تزخر البلاد بعدد من **مسارات المشي التاريخية** التي ترتبط بطرق قديمة كانت تستخدم لأغراض دينية أو تجارية أو ثقافية. إليك أبرز هذه المسارات:

.1درب زبيدة (طريق الحج الكوفي)

- أحد أقدم وأشهر طرق الحج التاريخية.
- يمتد من **الكوفة في العراق إلى مكة المكرمة**.
- سُمي على اسم **زبيدة بنت جعفر**، زوجة الخليفة هارون الرشيد، التي عملت على تطويره.
- يحتوي على معالم تاريخية مثل: البرك، السدود، والآبار.

. يمر عبر **حائل – رفحاء – الحدود الشمالية – المدينة المنورة – مكة المكرمة.**

2.درب البخور (طريق اللبان)

. طريق تجاري قديم كان يستخدم لنقل البخور والتوابل من **جنوب الجزيرة العربية إلى بلاد الشام ومصر.**

. يمر عبر **نجران، عسير، الطائف، العلا.**

. يحتوي على نقوش وبيوت أثرية وأسواق قديمة.

3.طريق الحج المصري

. كان يستخدمه الحجاج القادمون من **مصر والسودان وشمال إفريقيا.**

. يمر عبر **تبوك – المدينة المنورة – مكة المكرمة.**

. يحتوي على محطات تاريخية مثل :**قلعة المعظم** و**محطات الراحة القديمة**.

.4درب الأشراف

. طريق الحج القادم من **اليمن** إلى مكة.

. يمر عبر **جازان – عسير – الباحة – الطائف**.

. استخدمته قبائل ومناطق جنوبية وكان ممرًا رئيسيًا للتجار والحجاج.

.5درب الحجاج الشامي (طريق الحج الشامي)

. طريق الحج للقادمين من **بلاد الشام**.

. يمر عبر **تبوك – المدينة المنورة – مكة المكرمة**.

. يحتوي على محطات ومرافق تاريخية أنشأتها الدولة العثمانية، مثل **محطة الحِجر** و**قلعة تبوك**.

6.درب بني هلال

- يُعتقد أنه كان جزءًا من رحلة قبيلة بني هلال من **نجد إلى شمال إفريقيا**.
- يحمل قيمة أدبية وتاريخية، وتحيطه الأساطير والقصص الشعبية.

مبادرة «قافلة درب زبيدة»



هذا الدرب العظيم المثير في تصميمه وهندسته وخدماته يمر منه في المملكة العربية السعودية حوالي ١٤٠٠كلم، نصيب منطقة حائل من خدمات هذا الدرب ٣١ محطة مليئة بالبرك والأبار والقصور التاريخية، ولكن اندثرت معظم معالمه بعد سقوط بغداد عام ٦٥٦هـ/١٢٥٨م، واليوم هناك محاولات رائعة لإحياء هذا الدرب تاريخيا وسياحيا للتعريف بقيمته ودوره الكبير في الحج والتجارة والفتوحات الإسلامية.

من خلال مبادرة «قافلة درب زبيدة» لقطع مسافة ٣٦٠ كلم مشيا على الأقدام أو ركوب الدراجة أو الأبل، من منطقة العرائش شمال حائل إلى منطقة البعايث في جنوبها.

كتب أ.د.مسفر بن علي القحطاني أحد المشاركين في المبادرة مقال منشور بمجلة اليمامة (١)

(كانت فكرة قطع مسافة ٣٦٠ كلم خلال أسبوعين، في أوقات الشتاء ونزول المطر، ومشيا على الأقدام في صحراء وتضاريس قاسية وبعتاد قليل؛ كانت أقرب للأفكار المجنونة، استبعدتها لفترة، ثم ترددت في قبولها، ثم وافقت على مضض وتوجس، وعند الوصول لمكان الانطلاق تبددت كافة المخاوف، وظهرت المتعة مع المشي، وتنامى الأنس بالرفقاء والأصحاب على الدرب، واستفدت من التجارب الشخصية للموهبين معنا، بالإضافة إلى جردة الحساب مع الذات والتأملات مع النفس -كما سبق قوله-،

قصدت من ذلك؛ أننا نعيش مرة واحدة، وتأتي الفرص بشكل نادر، والقرارات الصحيحة في حياتنا لم تجعلنا دائما في راحة؛ بل عانينا معها الكثير من المشاق، ولكننا في نهاية المطاف حققنا أعظم إنجازاتنا الحياتية بالإرادة القوية والإصرار على الوصول لتلك الأهداف، لذلك يحزنني أن أرى المتردد الذي حبس طموحه في أسوار قلقه؛ رغم سلامة الهدف وصحة الطريق، وأيضا يؤلمني من يعيش متعته اللحظية؛ ويتهرب من خوض التجارب؛ رغم توفر الإمكانيات والقدرة على النجاح. وبشكل واقعي كان درب زبيدة درسا عمليا لنا جميعا، خصوصا أننا ظننا خطأً؛ أن خريف العمر لا جدوى فيه للإنجازات الجديدة غير انتظار تساقط أوراق العمر) .

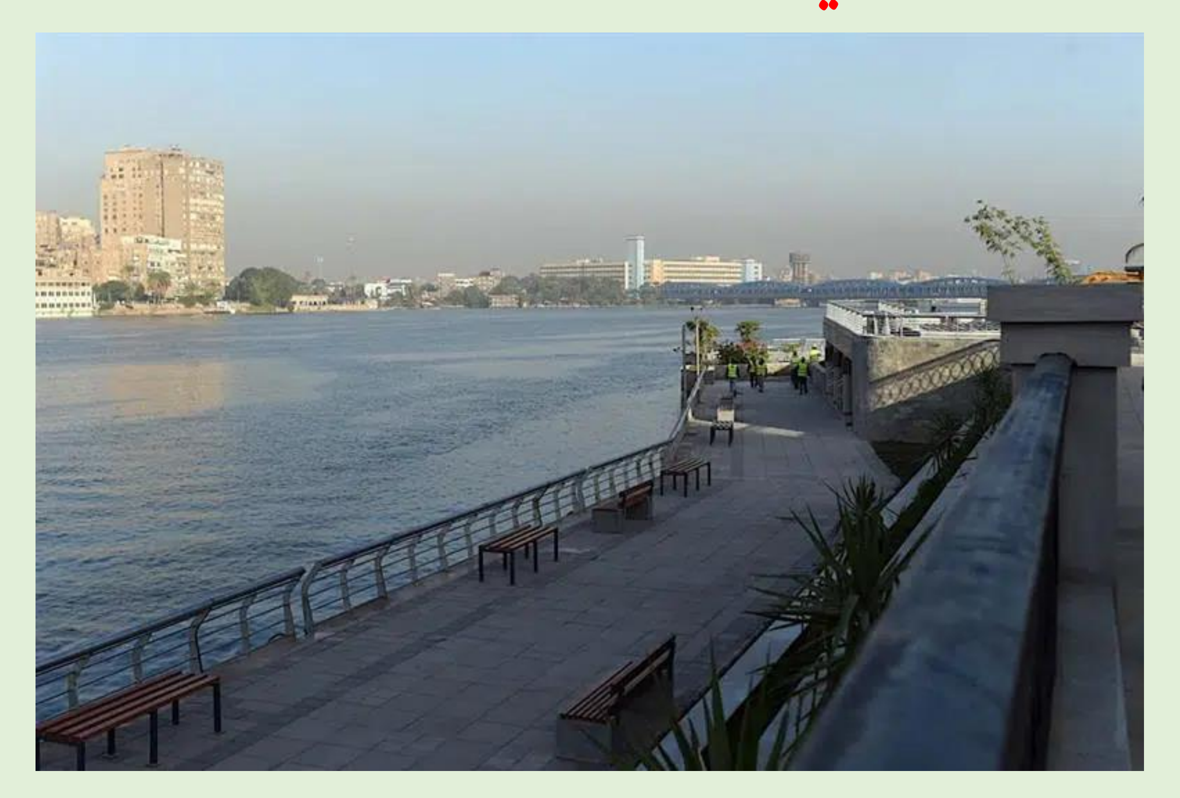
(١) مجلة اليمامة ٢٠٢٢/١/٢٧م

http://a.alyamamahonline.com/ItemDetails.aspx?articleId=10125

الخطوة الرابع عشر

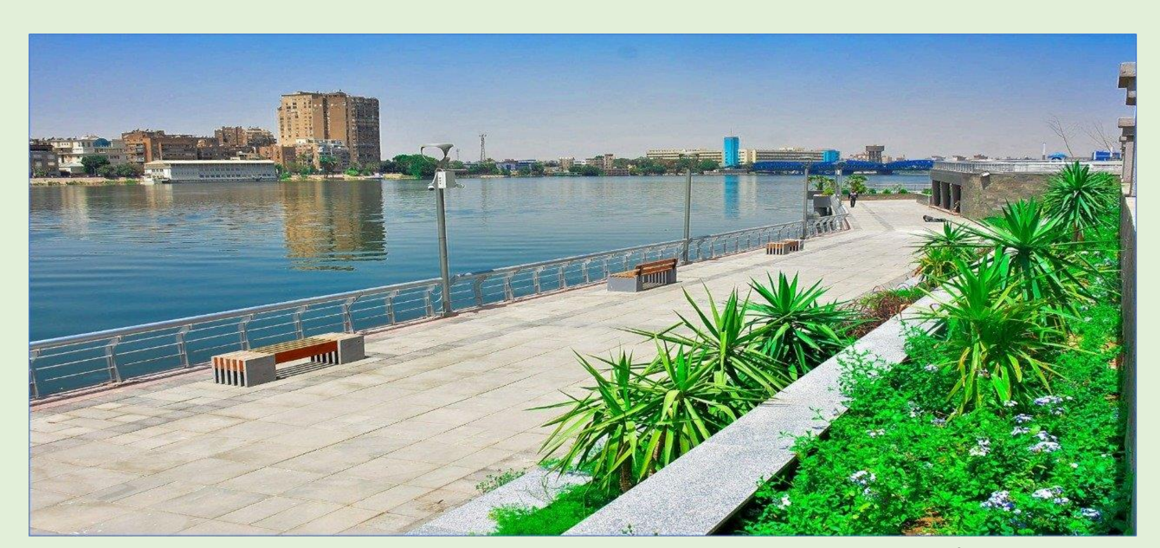


ممشي أهل مصر(القاهرة)



في قلب القاهرة وعلى ضفاف نهر النيل الساحر، افتُتح في ديسمبر ٢٠٢٢ أحد أجمل مسارات المشي الحديثة في المدينة، بل وربما في العالم! تجربة استثنائية لم أجد لها مثيلًا في أي من الدول التي زرتها، حيث يجمع هذا المشروع بين الأمان التام بعيدًا عن ضجيج السيارات، ومتعة المشي بمحاذاة النهر بكل ما يحمله من سحر وفعاليات نابضة بالحياة.

ما هو ممشى أهل مصر؟



ممشى أهل مصر هو مشروع حضاري متكامل، صُمم كمسار موازٍ لنهر النيل، يمتد عبر مناطق متعددة في القاهرة الكبرى. يضم الممشى خدمات ومرافق متنوعة، إلى جانب نظام إنارة ليلي يمنح المكان طابعًا ساحرًا بعد غروب الشمس، ليظل ينبض بالحياة ليلًا ونهارًا.

ماذا يميز ممشى أهل مصر؟

يُقسم المشروع إلى مراحل، وكل مرحلة تقدم مزيجًا غنيًا من الأنشطة الترفيهية والثقافية. ستجد مسارات مخصصة للمشي ومقاعد منتشرة على امتداد الطريق، تتيح للزائرين

الاسترخاء والاستمتاع بإطلالة بانورامية على النيل. كما يضم الممشى مسارات للدراجات الهوائية لتشجيع الرياضة والحفاظ على البيئة. ولعشّاق المغامرة، يمكنهم الاستمتاع بالرياضات المائية مثل التجديف وركوب المراكب الشراعية، في تجربة لن تُنسى على ضفاف أعرق أنهار العالم.



ما طول ممشى أهل مصر وإلى أين يمتد؟ يمتد الممشى بطول ٥,٢ كيلومتر في المرحلتين الأولى والثانية، بينما من المقرر أن تصل المرحلة

الثالثة إلى ٣ كيلومترات إضافية. ويغطي المشروع مسارًا واسعًا يبدأ من شبرا الخيمة شمالًا وصولًا إلى حلوان جنوبًا، ليكون متاحًا لسكان القاهرة الكبرى بكل سهولة.



الخطوة الخامس عشر



هل يوجد جمعيات تطوعية تهتم في سياحة المشي بالسعودية؟

نعم، توجد في المملكة العربية السعودية عدة جمعيات ومبادرات تطوعية تهتم بسياحة المشي وتنظيم رحلات المشي في الطبيعة، وتقدم فرصًا للمشاركة المجتمعية في هذا المجال .ومن أبرزها:

جمعية مسارات ورحلات المشي (درب)

جمعية أهلية غير ربحية مرخصة من وزارة الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية، وتعمل تحت إشراف وزارة السياحة .تهدف إلى تطوير مسارات المشي وتسلق الجبال في جميع أنحاء المملكة، وتعزيز السياحة المحلية، وتحسين جودة الحياة .

مسارات جمعية دروب



5 ★

مسار درب المنجور

درب تاريخي من الالاف السنين كان يستخدم لتنقل الافراد والقوافل بين المدن والقرى والقبائل في شرق وغرب جبال طويق يقع المسار فى منطقة جميلة على...

الرياض | 7.21 كم

متوسط | 2 -5 س

جمعية درب

5 ★

مسار وادي المخاضة

يعد وادي المخاضة من أجمل الأودية في المملكة العربية السعودية، ويتميز بتنوعه الطبيعي حيث يضم جبالًا شاهقة ووديانًا عميقة وعيون مائية طبيعية

مكة المكرمة | 7 كم

متوسط | 2-3 س

جمعية درب



5 ★

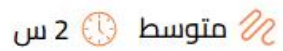
مسار درب عجلان

يعد درب عجلان الأثري أحد المعالم المتفردة بمحافظة الحريق ويقع المعلم الأثري أسفل جبل طويق وقد كان درب قديم للحجاج والقوافل, وسلكه المؤسس الملك...

الرياض | 2.45 كم

متوسط | 2 س

جمعية درب











5 ★

مسار جبل التوباد وغار قيس وليلى

مسار يأخذك الى مواقع شهدت قصة الحب العذري بين قيس بن الملوح وليلى العامرية

الرياض | 2.19 كم

سهل | 1 س

جمعية درب

5 ★

مسار خشم الحصان

مسار جبلي جميل يوصلك لقمة جبل راس الحصان، متوسط الصعوبة ومناسب لجميع الاعمار.

الرياض | 8.85 كم

صعب | 4 س

جمعية درب

5 ★

مسار مصيقرة

مسار جميل يؤدي الى منطقة اثرية تضم رسوم ونقوش عمرها اكثر من ٨ الاف سنة واثار حجرية، يوجد موقع تخييم فى بداية المسار

الرياض | 8.33 كم

سهل | 3 س

جمعية درب







5 ★

مسار جلاجل التاريخي

مسار جميل يمر من خلال البلدة التاريخية والتضاريس الجبلية في جلاجل تم تطويره من قبل جمعية درب

الرياض | 7.98 كم

سهل | 3 س

جمعية درب

5 ★

مسار جبل الحضر

مسار جبلي جميل لاعلى قمة جبلية في منطقة القصيم يمر بتضاريس جميلة وتاريخية

القصيم | 5.94 كم

صعب | 3 - 4 س

جمعية درب

5 ★

مسار موقدة حاتم

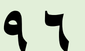


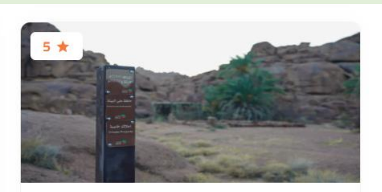
مسار يأخذك في رحلة ممتعة الى موقدة حاتم الشهيرة وتمر خلالها بمواقع جاذبة واثرية

حائل | 5.50 كم

متوسط | 2 - 3 س

جمعية درب





مسار عقدة- لامة

مسار جبلي جميل يأخذك في رحلة في طبيعة جبلية جميلة نادرة تتمتع بها حائل من خلال جبال اجا. في المسار تمر بتضاريس مختلفة وتكوينات صخرية رائعة...

حائل 13 كم

سهل 6:00 س

جمعية درب



مسارات الغاط التاريخية ا

مسار ممتع يمر من خلال الغاط التاريخية واثارها القديمة ومن ثم يأخذك الى التلال المحيطة عبر رحلة في طبيعة جبلية ممتعة حتى برج المراقبة القديم، لتستمتـ...

الرياض 3.1 كم

متوسط 1 س

جمعية درب



مسار القويعية

مسار ممتع للمشي في الطبيعة يأخذك الى نقطة التقاء الدرع العربي (الصخور النارية والمتحولة) مع الرف العربي (الصخور الرسوبية) وتمر خلال سيرك بمناظر خلابة من...

الرياض 7 كم

متوسط 3:00 س

جمعية درب

مسار ثهلان

يقع مسار ثهـلان في بلدة الشعراء، وهي قرية في محافظة الدوادمي وتعتبر من أهم بلدات نجد حيث يتواجد فيها مواقع مهمة ذات إرث تاريخي قديم

الرياض 4,5 كم

متوسط 2 س

جمعية درب





مسار طخفة

تمتع في هذا المسار برحلة في الطبيعة في جبل طخفة ومايتضمنه من مواقع خلابة واودية جميلة وتضاريس جبلية رهيبة ومناظر تحبس الأنفاس في تجربة سياحية...

القصيم 9 كم

متوسط 5 س

جمعية درب



مسار جبل المخروق

يوفر مسار جبل المخروق في محمية الوعول تجربة فريدة من نوعها، حيث يمكن للمشاة الاستمتاع بجمال الطبيعة الخلابة والهواء النقي، بالإضافة إلى إمكانية...

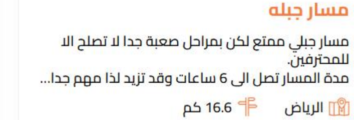
الرياض 3.11 كم

متوسط 3 س

جمعية درب

مسار جبله

مسار جبلي ممتع لكن بمراحل صعبة جدا لا تصلح الا للمحترفين.
مدة المسار تصل الى 6 ساعات وقد تزيد لذا مهم جدا...



الرياض 16.6 كم

صعب جدا 6 س

جمعية درب





مسار الحصاة

يتميز المسار بالتنوع الكبير في تضاريسه، وجمال المناظر، بما يضفي المتعة لمحبي المشي

الرياض 6 كم

متوسط 3 س

جمعية درب



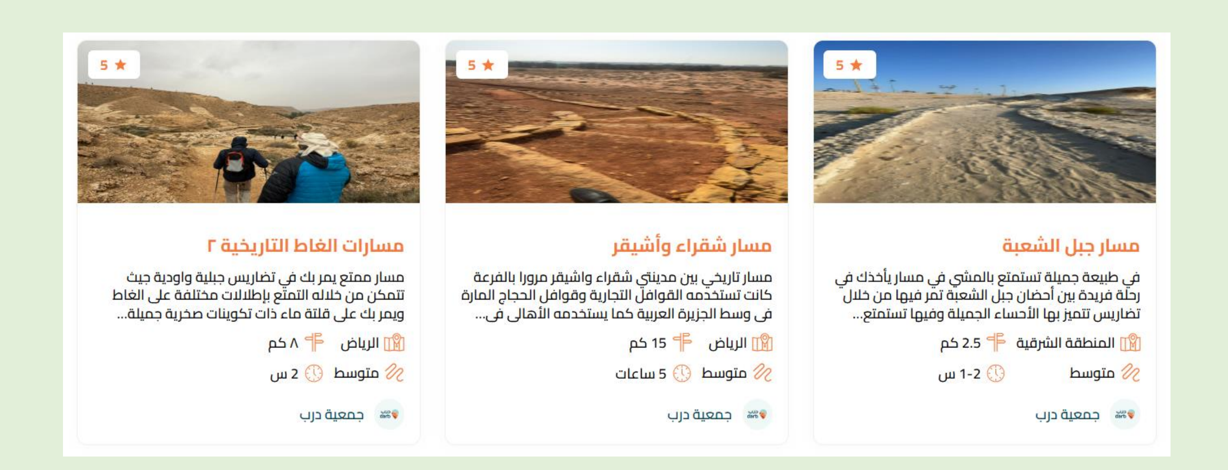
مسار صبحا

تم بناء هذا المسار في جبل صبحا والذي عرف قديمًا باسم (يذبل) و يعد أعلى قمم الجبال في نجد, ويقع على بعد 125 كم جنوب غرب محافظة القويعية وهو جبل...

الرياض 10 كم

صعب 5 س

جمعية درب



يمكن الاطلاع على كافة تفاصيل المسارات في موقع جمعية دروب

https://darb.org

الخاتمة

في زحام الحياة وتسارع وتيرتها، كثيراً ما نغفل عن أبسط الوسائل التي قد تمنحنا لحظة صفاء، أو تفتح لنا نافذة جديدة على العالم من حولنا. من بين هذه الوسائل، تبرز "سياحة المشي" كواحدة من أعمق التجارب التي يمكن للإنسان أن يخوضها، وأكثرها ارتباطًا بجوهر المكان وروحه. إنها ليست مجرد تنقل بالأقدام بين الطرقات والمسارات، بل هي رحلة داخلية وخارجية في آنٍ معًا؛ تلامس فيها الأرض بعينيك، وتستكشف التفاصيل التي تعجز وسائل النقل الحديثة عن التقاطها.

من خلال هذا الكتاب، حاولت أن أدوّن تجربتي الخاصة مع سياحة المشي، لا كهاوٍ فحسب، بل كمحبٍّ شغوفٍ بهذا النوع المختلف من السياحة. مشيتُ في دروبٍ نسجها التاريخ،

وسلكتُ مساراتٍ حفرتها الأقدام منذ قرون. شعرتُ بالزمن يتباطأ، وبالمكان يهمس لي بحكاياته القديمة، فكانت كل خطوة لي بمثابة صفحة من كتاب مفتوح على الطبيعة والهوية والإنسان.

ورغم ثراء هذه التجربة، لا تزال سياحة المشي في عالمنا العربي – ومع الأسف – نوعاً من السياحة المهملة، التي لم تحظَ بالاهتمام الذي تستحقه. غير أن الأمل يلوح في الأفق، خاصة في ظل التحولات الكبرى التي تشهدها المملكة العربية السعودية منذ انطلاق "رؤية ٢٠٣٠"، تلك الرؤية التي لم تغفل أهمية تعزيز جودة الحياة، وربط الإنسان ببيئته ومجتمعه من خلال أنشطة صحية وثقافية مستدامة. ويُعد مشروع "المسار الرياضي" في قلب العاصمة الرياض مثالاً حيًا على هذا التوجه الطموح، إلى جانب الجهود المتواصلة لإحياء المسارات

التاريخية في مختلف مناطق المملكة، بما فيها من جبال وصحارٍ ووديان.

إنني أؤمن بأن سياحة المشي ليست رفاهية، بل هي ضرورة ثقافية وإنسانية في زمن تتسارع فيه الحياة حدّ الإنهاك. أؤمن بأنها وسيلة لإعادة بناء علاقتنا بالمكان، وبأنها قادرة على خلق تجربة سياحية ذات طابع فريد، تمنح السائح والمتأمل والمحب للطبيعة فرصة للتفاعل الحقيقي مع الأرض والبيئة والتاريـخ.

أتطلع إلى اليوم الذي تصبح فيه سياحة المشي جزءًا أصيلاً من ثقافتنا اليومية، وأن تمتد هذه الرؤية لتشمل كل مدن بلادي، بل وتصل إلى البلدان العربية الشقيقة، فنخلق معاً مسارات جديدة من التواصل، لا بالسيارات ولا بالطائرات، بل بالأقدام التي تعرف كيف تصنع من الطريق حياة ومن الرحلة معنى.

فهرس المحتويات

المؤلف: صالح محمد صالح الهلابي

- **الميلاد :**وُلدت في ربيع عام ١٩٦٦م في بيت أسرتي الطيني بعيون الجواء، منطقة القصيم.
- **الإقامة :**أعيش في مدينة الرياض منذ عام ١٩٦٨م.
- **التعليم :**تخرجت من جامعة الملك سعود عام ١٩٩٠م.
- **الخبرة العملية :**لدي خبرة في الوظيفة العامة تمتد لأربعين عاماً، شغلت خلالها منصب مدير لمدة خمس وعشرين سنة.
- **العمل الحالي :**أشغل حالياً منصب المدير التنفيذي لجمعية حماية الطيور.
- **النشاطات :**ناشط في المجال البيئي، متخصص في حماية الطيور.

- **الإصدارات :**صدر لي عدد من الكتب في مجالات متنوعة.
- **التواصل :**
  - **الجوال**(+966 555 488 890)
  - **البريد الإلكتروني**: helabis@gmail.com
  - **www.**alhelabi.com